

# Оглавление

Предисловие .....	10
Введение. Психология спорта как учебная дисциплина .....	12

## РАЗДЕЛ I. Психология спортивной деятельности

Глава 1. Психология деятельности спортсмена .....	19
1.1. Особенности и этапы спортивной деятельности .....	19
1.2. Психологическая характеристика предстартового этапа, .....	21
1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности ...	24
1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности .....	32
Глава 2. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности .....	33
2.1. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры .....	33
2.2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний .....	40
2.3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов .....	42
2.4. Половые различия в спортивной мотивации .....	43
2.5. Управление мотивацией спортсменов .....	48
Глава 3. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности .....	52
3.1. Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога .....	52
3.2. Способы регуляции предстартовых состояний .....	61
3.3. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности .....	66
3.4. Состояние страха .....	70
3.5. Мертвая точка и второе дыхание .....	75
3.6. Состояние утомления .....	76
3.7. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью .....	80
3.8. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности .....	85
Глава 4. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности .....	88
4.1. Сила воли и ее компоненты .....	88
4.2. Настойчивость (целеустремленность) .....	90
4.3. Смелость .....	93
4.4. Решительность .....	94
4.5. Терпеливость и упорство .....	96
4.6. Половые различия в проявлении волевых качеств .....	98

<b>Глава 5. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление</b>	
<b>в спортивной деятельности</b>	<b>99</b>
5.1. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности	99
5.2. Психологические особенности формирования тактических умений	101
5.3. Оперативное мышление	105
<b>Глава 6. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление</b>	
<b>в спортивной деятельности</b>	<b>107</b>
6.1. Качества, характеризующие быстрдействие	107
6.2. Выносливость и ее компоненты	110
6.3. Мышечная сила	110
6.4. Координированность	111
6.5. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта	113
<b>Глава 7. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности</b>	<b>117</b>
7.1. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности	117
7.2. Способности и типологические особенности свойств первой системы	124
7.3. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств первой системы	126
7.4. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности	128
7.5. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса	133
7.6. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности	137
<b>РАЗДЕЛ II. Психология тренировочного процесса</b>	
<b>Глава 8. Психологические основы эффективности тренировочного процесса</b>	<b>141</b>
8.1. Принцип сознательности	141
8.2. Принцип активности	142
8.3. Принцип эмоциональности тренировочных занятий	144
8.4. Принцип систематичности (регулярности)	145
8.5. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий	146
8.6. Принцип подкрепления	146
8.7. Принцип индивидуализации обучения и тренировки	147
8.8. Принцип моделирования соревновательной деятельности	147
<b>Глава 9. Психологические вопросы формирования умений (навыков)</b>	<b>149</b>
9.1. Сущность понятий «умение» и «навыки»	149
9.2. Формирование двигательных умений (навыков)	154
9.3. Кривая упражнения в двигательном навыке	171
9.4. Устойчивость и переделка умений (навыков)	173

<b>Глава 10. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию</b> . . . . .	<b>176</b>
10.1. Сущность спортивной формы . . . . .	176
10.2. Готовность к соревнованиям (мобилизационная готовность) . . . . .	179
10.3. Формирование уверенности в своих возможностях . . . . .	181

### **РАЗДЕЛ III. Социально-психологические аспекты спорта**

<b>Глава 11. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом</b> . . . .	<b>187</b>
11.1. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте . . . . .	187
11.2. Агрессия и агрессивность спортсменов . . . . .	189
11.3. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов . . . . .	191
11.4. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена . . . . .	193
11.5. Эффект соперничества как социально-психологическое явление . .	195
11.6. Спортивная этика . . . . .	197
<b>Глава 12. Общение в спорте как социально-психологическое явление</b> . . .	<b>199</b>
12.1. Характеристика общения в спорте . . . . .	199
12.2. Особенности общения до и во время соревнований . . . . .	203
12.3. Установление взаимопонимания между участниками общения . . .	205
<b>Глава 13. Спортивные команды как малые группы и коллективы</b> . . . . .	<b>209</b>
13.1. Определение и классификация малых групп . . . . .	209
13.2. Признаки малой группы . . . . .	209
13.3. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп . . . . .	211
13.4. Референтные группы . . . . .	212
13.5. Структура спортивной команды . . . . .	213
13.6. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена . . . . .	216
13.7. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд . . . . .	218
<b>Глава 14. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды</b> . . . . .	<b>225</b>
14.1. Определение лидерства и его признаки . . . . .	225
14.2. Виды лидеров . . . . .	226
14.3. Механизмы выдвижения лидеров . . . . .	227
14.4. Конкуренция между лидерами . . . . .	232
14.5. Соотношения между формальным и неформальным лидерством . . .	232
<b>Глава 15. Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности.</b> . . . . .	<b>234</b>
15.1. Психологический климат и межличностные отношения в команде . . . . .	234
15.2. Сплоченность команды и ее измерение . . . . .	236
15.3. Сплоченность и эффективность деятельности . . . . .	237
15.4. Факторы, влияющие на сплоченность команды . . . . .	240

15.5. Психологическая совместимость .....	241
15.6. Соперничество (конкуренция) и силовность .....	243
<b>Глава 16. Психология спортивной карьеры .....</b>	<b>245</b>
16.1. Этапы и особенности спортивной карьеры .....	245
16.2. Кризисы спортивной карьеры .....	246
16.3. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов) .....	247
16.4. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры .....	247
16.5. Способы и приемы преодоления кризиса .....	250
16.6. Цена спортивной карьеры .....	252
16.7. Удовлетворенность спортивной карьерой .....	253
16.8. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин .....	253
<b>Глава 17. Болельщики как социально-психологическое явление .....</b>	<b>255</b>
17.1. Болельщик и его мотивы .....	255
17.2. Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов .....	256
17.3. Факторы .....	259
<b>РАЗДЕЛ IV. Психология деятельности тренеров и спортивных судей</b>	
<b>Глава 18. Психологические особенности деятельности тренеров .....</b>	<b>265</b>
18.1. Психологические особенности тренерской деятельности .....	265
18.2. Функции тренера .....	268
18.3. Профессиональные знания и умения тренера .....	270
18.4. Авторитет и псевдоавторитет тренера .....	270
18.5. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров .....	275
18.6. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами .....	276
18.7. Типы (стили) руководства тренеров .....	279
18.8. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ .....	285
18.9. Специфика руководства женскими спортивными коллективами ...	289
18.10. Социально-психологические особенности принятия тренером повой команды .....	290
<b>Глава 19. Общение тренера со спортсменами .....</b>	<b>292</b>
19.1. Роль общения тренера со спортсменами .....	292
19.2. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами .....	292
19.3. Психологический такт .....	297
19.4. Культура речи тренера .....	298
19.5. Стили общения тренеров .....	301
19.6. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов ...	303
19.7. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов .....	309
19.8. Особенности секционирования тренером спортсменов на соревнованиях .....	312

19.9. Общение тренера со спортсменами, имеющими разный социометрический статус .....	315
<b>Глава 20. Психология конфликтов в спортивных коллективах .....</b>	<b>316</b>
20.1. Конфликтные ситуации и конфликты .....	316
20.2. Фазы развития конфликта .....	317
20.3. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами .....	317
20.4. Типы конфликтных личностей .....	319
20.5. Типы поведения в конфликте .....	320
20.6. Типы отношения тренеров к конфликтам .....	320
20.7. Исходы конфликтных ситуаций .....	321
20.8. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации ..	324
20.9. Управление конфликтами .....	325
<b>Глава 21. Психология деятельности спортивных судей .....</b>	<b>326</b>
21.1. Мотивация спортивного судейства .....	327
21.2. Нервно-эмоциональное напряжение у судей .....	327
21.3. Психологические особенности спортивных судей .....	330
21.4. Стили спортивного судейства .....	330
<b>Список рекомендуемой литературы .....</b>	<b>333</b>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

<b>Приложение 1. Программа для составления психологической характери- стики спортсмена .....</b>	<b>336</b>
<b>Приложение 2. Программа психологического обеспечения спортивной деятельности (по Г. Д. Горбунову) .....</b>	<b>337</b>
<b>Приложение 3. Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти) .....</b>	<b>338</b>
<b>Приложение 4. Выявление предметно-содержательной стороны предсорев- новательного психического состояния спортсмена (по В. П. Уманскому) .....</b>	<b>339</b>
<b>Приложение 5. Особенности деятельности гимнасток в связи с индиви- дуальными различиями по свойствам темперамента (по Б. А. Вяткину) .....</b>	<b>341</b>
<b>Приложение 6. Рекомендации по индивидуализации учебно-тренировоч- ного процесса и подготовки к соревнованиям гимнасток с различными свойствами темперамента .....</b>	<b>344</b>
<b>Приложение 7. Методологические принципы изучения связи эффективности спортивной деятельности с типологическими особенностями свойств нервной системы (по Е. П. Ильину) .....</b>	<b>346</b>
<b>Приложение 8. Методика исследования отношений между спортсменом и тренером (Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов) .....</b>	<b>350</b>